



QUY ĐỔI CARB

cho bé Thiếu Citrin



BS. NGUYỄN CHƠN MINH HIẾU

• ỨNG DỤNG QUY TẮC TAM SUẤT

• KHÔNG CẦN CÂN CHÍNH XÁC CON SỐ TÍNH ĐƯỢC

• SỬ DỤNG THỰC ĐƠN CHI TIẾT MÀ BÉ ĐƯỢC HƯỚNG DẪN ĐỂ BIẾT BÉ

ĐƯỢC ĂN BAO NHIÊU GAM CARB CHO MỖI BỮA / MỖI NGÀY

Bảng quy đổi Carbohydrate

- 1 đơn vị cung cấp Carbohydrate trong khoảng: 7.1 - 7.7g
- Số liệu được tính từ thành phần dinh dưỡng tham khảo từ thông tin ghi trên nhãn thực phẩm và Bảng thành phần dinh dưỡng Việt Nam 2016

Cơm	Bánh mì	Bún tươi	Bánh phở
			
10g gạo = 20g cơm	10g gạo = 14g bánh mì	10g gạo = 21g bún tươi	10g gạo = 23g bánh phở
Hủ tiếu khô	Yến mạch	Miến đậu xanh	
			
10g gạo = 11g hủ tiếu khô	10g gạo = 11g Yến mạch	10g gạo = 8g miến đậu xanh (Coop Select)	10g gạo = 10g mì trứng khô (Safoco)
Hủ tiếu tươi	Nui gạo khô	Nui khô	Udon khô
			
10g gạo = 12g hủ tiếu tươi (Sáu Thành)	10g gạo = 8g nui gạo khô (Meizan)	10g gạo = 9g nui khô (Safoco)	10g gạo = 11g soba kiều mạch (Sunaoshi)

Bánh trắng

Bánh trắng

Mì ý khô

Bánh trắng mè đen



10g gạo = 8g bánh trắng 16cm (Safoco) - 1 cái = 4.7g

10g gạo = 9g Bánh trắng siêu mỏng 14x20cm (coop select) - 1 cái = 3.1g

10g gạo = 10g mì ý khô (San remo)

10g gạo = 10g bánh trắng gạo mè đen (Sachi)

Udon khô

Soba khô

Somen khô



10g gạo = 10g udon khô (Ông chà và)

10g gạo = 14g soba khô (Ông chà và)

10g gạo = 10g somen khô (Ông Chà Và)

Scan & kéo xuống cuối để tải file pdf

Cách sử dụng bảng quy đổi

Trưa	
Thực phẩm	Số lượng (g)
Gạo (d)	12
Đậu (a)	5
Thịt (b)	50
Rau	60
Bột/Dầu MCT (c)	6
Dầu TV	3
Trái cây	30 -50



10g Gạo = 14g Soba khô

12g Gạo = ??

Bước 1: Tra thực đơn để biết bé được ăn bao nhiêu gam Carb cho mỗi bữa ăn

- (Thực đơn được hướng dẫn bởi BS / CN dinh dưỡng)
- Ví dụ: Tra bảng, bé ăn được 12g gạo mỗi bữa ăn

Bước 2: Xác định bé muốn ăn loại tinh bột nào khác?

- Ví dụ: Mì Soba

Bước 3: Dò bảng tìm đơn vị quy đổi

- Ví dụ: 10g Gạo = 14g Soba khô

Bước 4: Dùng quy tắc tam suất để tính

- Ví dụ: Lượng soba khô bé được ăn thay cho 12g Gạo = $(12 \times 14)/10 = 16.8g$ Soba